

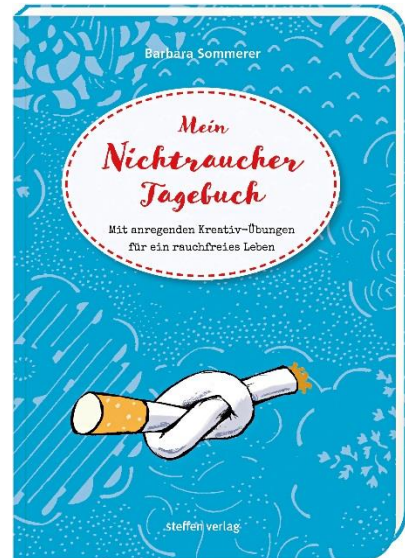
Endlich rauchfrei mit dem Nichtraucher-Tagebuch!

Vom exzessiven Kaugummikauen über Akupunktur bis Hypnose schon alles ausprobiert? Mit dieser kreativen Lösung findet jeder den perfekten Schlüssel, um von der Zigarette loszukommen.

Rauchfrei werden kann sich als langwierig und anstrengend erweisen. Viele Methoden bieten im Kampf um Abstinenz oftmals eine einzige Lösung für alle an. Das kann kaum gutgehen, denn Raucher ist nicht gleich Raucher, jeder kämpft mit verschiedenen Problemen beim sprichwörtlichen Entzug und kaum jemand möchte in dieser schwierigen Situation belehrt werden.

Barbara Sommerer hat eine kreative Lösung für dieses Problem in Form eines Nichtraucher-Tagebuchs geschaffen. Es ermöglicht, dass jeder sein eigenes Rauchverhalten hinterfragen kann und so den perfekten Schlüssel findet, von der „Fluppe“ wegzukommen. Motivierende Tipps, Notfall-Übungen, ein persönlicher Kalender, humorvolle Illustrationen von Dorina Tessmann und viel Platz für eigene Aufzeichnungen unterstützen den schweren Weg zur Tabakabstinenz. Mit dem Stift in der Hand wird das Verlangen nach dem „Glimmstängel“ gestillt und durch Schreiben, Kritzeln und Malen für die nötige Ablenkung gesorgt. Dieses Buch verbietet nichts, sondern versucht mit anregenden Tricks und Tipps, dem Einzelnen zu einem rauchfreien Leben zu verhelfen. So entsteht ein einzigartiges und witziges Dokument über die ach so schwere Zeit und über sich selbst.

Kurzbiografien zu Barbara Sommerer und Dorina Tessmann auf Seite 2.



BARBARA SOMMERER
Mein Nichtraucher-Tagebuch
Mit anregenden Kreativ-
Übungen für ein rauchfreies
Leben

Illustrationen: Dorina Tessmann

64 Seiten, Broschur,
durchgehend illustriert
€ 12,95
ISBN 978-3-95799-035-8

ET 13. März 2017
Steffen Verlag

Pressekontakt:

Steffen Verlag GmbH – Berliner Allee 38 – 13088 Berlin
Tel. +49 (0)30-41 93 50 14 – Fax +49 (0)30-41 93 50 36 – info@steffen-verlag.de

Barbara Sommerer studierte in Berlin und Stuttgart Marketing und Werbung. Sie war als Veranstaltungsmanagerin, PR-Beraterin und in der Werbung und Kultur tätig. Heute arbeitet sie als freie Autorin und weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer eine Nikotinabhängigkeit zu bekämpfen ist, gehört aber nun zu den glücklichen Nichtraucherern.



Dorina Tessmann ist eine Berliner Künstlerin und Illustratorin. Sie hat bereits für Verlage in Italien, Südkorea, Spanien und Frankreich gearbeitet und war an Ausstellungen in Italien und in Japan beteiligt. Seit 2007 ist sie als freie Dozentin an der Berliner Technischen Kunstschule im Fach »Form und Farbe« tätig.



© Charlien Christoph

Pressekontakt:

Steffen Verlag GmbH – Berliner Allee 38 – 13088 Berlin

Tel. +49 (0)30-41 93 50 14 – Fax +49 (0)30-41 93 50 36 – info@steffen-verlag.de